

Em geral os saneantes para hortaliças são à base de cloro, o mesmo ingrediente usado na água sanitária. Mas atenção, somente use água sanitária quando no rótulo constar Composição: hipoclorito de sódio e água. Isso indica que o produto não contém nenhum corante ou aditivo, cujo uso não seja permitido em alimentos.

Quando sanitizar a hortaliça?

A sanitização não elimina todos os organismos; ela reduz o número de microrganismos para um nível que não oferece riscos ao consumidor. A eliminação total só acontece quando o produto é esterilizado ou cozido.

Por isso, somente sanitize as hortaliças pouco tempo antes do consumo. Assim não haverá tempo para que os microrganismos remanescentes cresçam e contaminem novamente o alimento.

Hortaliças	Lavagem em água corrente	Sanitização	Enxágue
Hortaliças folhosas consumidas cruas (exemplos: alface, chicória, repolho, agrião, rúcula)	Sim	Sim	Sim
Hortaliças folhosas consumidas cozidas (exemplos: couve, repolho, espinafre)	Sim	Não é necessário	Não é necessário
Demais hortaliças consumidas cruas com casca (exemplos: tomate, rabanete, pepino)	Sim	Sim	Sim
Demais hortaliças consumidas cruas sem casca (exemplos: cenoura, beterraba)	Sim	Não é necessário	Não é necessário
Hortaliças cozidas (todas)	Sim	Não é necessário	Não é necessário



Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada



Hortaliça não é só salada

Lavagem e sanitização



+qualidade e menos desperdício

A sanitização das hortaliças é um método rápido, fácil e barato para evitar doenças transmitidas por alimentos

Conheça outras coleções no site

Hortaliça não é só salada

- quem quer saúde vai à feira
- hortaliça e dinheiro não se jogam fora
- hortaliça combina com todas as refeições
- como comprar, conservar e consumir hortaliças



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO



PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

Qualidade que não se vê: qualidade microbiológica

As hortaliças são alimentos versáteis e saborosos e podem ser preparadas em uma infinidade de pratos para todos os paladares, em todas as refeições. Também são alimentos indispensáveis em uma dieta saudável, pois são fontes de nutrientes essenciais, como vitaminas, fibras e sais minerais.

Mas como qualquer alimento, as hortaliças também podem ser um veículo de transmissão de doenças se estiverem contaminadas com microrganismos e parasitos nocivos ao ser humano.

Como saber se uma hortaliça está contaminada? Como se proteger das doenças transmitidas por alimentos? Veja a seguir.

Contaminação microbiológica: doença de planta x doença de gente

As hortaliças podem ser contaminadas por dois tipos de microrganismos, quais sejam:



Microrganismos que causam doenças em plantas - Esses organismos causam danos às plantas durante o cultivo e nos produtos colhidos. Na maioria dos casos os microrganismos não causam danos à saúde das pessoas. Mas como os danos são visíveis, as hortaliças doentes são comumente descartadas e não consumidas.



Microrganismos e parasitos que causam doenças em humanos - Esses organismos não causam danos visíveis às plantas e às hortaliças, mas hortaliças contaminadas, quando ingeridas pelas pessoas, causam intoxicação alimentar, que pode ser leve ou muito grave.

Quais organismos prejudiciais à saúde podem ser transmitidos por alimentos?

Entre os organismos nocivos que podem ser transmitidos por alimentos estão: vírus, bactérias, vermes e protozoários. Para se proteger desses organismos siga as orientações descritas a seguir.

Como saber se a hortaliça está contaminada

Pela aparência não é possível saber se a hortaliça está contaminada ou não, pois a presença dos microrganismos e dos parasitos não causa alteração de cor, sabor ou cheiro dos alimentos. Somente com análises laboratoriais a segurança do alimento pode ser avaliada.

Cuidados na hora de comprar as hortaliças

A melhor defesa é conhecer a procedência das hortaliças onde você realiza suas compras e acondicionar, higienizar e preparar os alimentos de forma segura.



No mercado

- As hortaliças devem estar expostas em locais limpos.
- As hortaliças, em especial aquelas consumidas cruas, devem estar separadas de produtos de origem animal, como carnes e queijos.
- Hortaliças descascadas e picadas devem estar expostas em balcões refrigerados.



Do mercado para a casa

- Use sacolas ou caixas limpas para acondicionar as hortaliças.
- Transporte em sacola térmica ou caixa de isopor produtos que estejam refrigerados na loja.

Cuidados na hora de preparar a hortaliça

Há duas maneiras de eliminar os microrganismos nocivos: sanitização e cozimento. A sanitização deve ser feita quando as hortaliças são consumidas cruas com casca, não sendo necessária quando os alimentos são cozidos ou consumidos crus sem a casca. Tanto a sanitização quanto o cozimento devem ser precedidos de lavagem.



Lave

Etapa 1 - Lave. Comece lavando as hortaliças em água corrente potável para remover sujeiras e alguns microrganismos e parasitos aderidos à superfície. Use a força da própria água corrente para limpar produtos muito frágeis, como morango. Use as mãos ou uma escova macia para esfregar a superfície de produtos mais resistentes.



Remova as partes danificadas

Etapa 2 - Remova as partes danificadas. Para assegurar-se de que a hortaliça não foi contaminada através de ferimentos, remova junto com a parte danificada uma pequena porção da parte sadia. Se necessário, enxágue novamente em água potável. Se a hortaliça já lavada for consumida após cozimento ou após a remoção da casca, elas estão limpas e prontas para cozimento ou consumo imediato.



Sanitize

Etapa 3 - Sanitize. Essa etapa é necessária somente para as hortaliças que serão consumidas cruas sem a retirada da casca. A sanitização é feita com a imersão da hortaliça em uma vasilha com água à qual se adiciona um saneante, produto químico que promove a remoção ou a redução da quantidade de microrganismos presentes no alimento.



Enxágue

Etapa 4 - Enxágue. Cumprido o tempo necessário para a sanitização, descarte a solução de água e saneante e enxágue a hortaliça com água potável.

Use água potável e uma vasilha limpa. Como sanitizante, escolha produtos próprios para sanitização de hortaliças e frutas, que são facilmente encontrados em supermercados e mercados de produtos frescos. Compre somente produtos registrados na Vigilância Sanitária e siga as recomendações de tempo e dose indicados pelo fabricante.